

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Õppekava: Koolieelse lasteasutuse õpetaja

Ellen Ojaots
VÕRUMAA LASTEAEDADES KÄIVATE 3-6 AASTASTE LASTE VANEMATE
ARVAMUS TERVISLIKUST TOITUMISEST JA LASTE TERVISLIKE
TOITUMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISEST
bakalaureusetöö

Juhendaja: MSc Aigi Kikkas

Tartu 2018

VÕRUMAA LASTEAEDADES KÄIVATE 3-6 AASTASTE LASTE VANEMATE
ARVAMUS TERVISLIKUST TOITUMISEST JA LASTE TERVISLIKE
TOITUMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISEST

Resümee

Paljud täiskasvanu ea haigused ja terviseriskid on seotud inimese toiduvalikute ja toitumisharjumustega. Toitumisharjumused kujunevad varajases lapsepõlves ning neid on raske hilisemas elus muuta. Sellest tulenevalt oli bakalaureusetöö eesmärgiks uurida kuidas mõistavad ning kui oluliseks peavad eelkooliealiste laste vanemad tervislikku toitumist, millest sõltuvad perede toitumisharjumused ning kuidas kujundavad lapsevanemad oma laste toitumisharjumusi. Töös antakse ülevaade tervislikust toitumisest, toitumisharjumuste kujunemisest ja kujundamisest. Eesmärgi saavutamiseks viidi Võrumaa 3-6aastaste laste vanemate hulgas läbi kirjalik küsitlus, milles osales 50 vanemat. Uuringu tulemustest selgus, et Võrumaa 3-6aastaste laste vanemad peavad tervislikku toitumist oluliseks ning julgustavad lapsi toitu sööma näidates ise eeskuju ja arutledes tervisliku toitumise vajalikkuse üle.

Võtmesõnad: tervislik toitumine, toitumisharjumused, lapsevanemad, eelkooliealine laps

Lastevanemate arvamused tervislike toitumisharjumuste kujundamisest 3
3-6 YEAR OLD VÕRU COUNTY PRESCHOOL CHILDREN'S PARENTS' OPINIONS ON A
HEALTHY DIET AND ON DEVELOPING CHILDREN'S HEALTHY EATING PATTERNS

Abstract

Many health problems and health risks of adults are tied to their choices in food and in eating patterns in general. Eating patterns develop in the early stages of a person's life and they can be difficult to change later on. The aim of this Bachelor's thesis was to explore how the parents of preschool aged children view healthy eating patterns and how important a healthy diet is to them. The dietary habits of the families were also taken into account, as well as how the parents are influencing their children's eating patterns. The thesis gives an overview on healthy food choices, developing healthy eating patterns and on how to influence creating those eating patterns. To reach the goal a written survey was held, in which 50 parents of 3-6 year old Võru county preschool children took part in. The results show that the parents of the 3-6 year old Võru county preschool children value healthy eating patterns highly and encourage their children to eat a healthy diet by showing an example themselves, and by discussing on the importance of healthy eating habits with their children.

Key words: healthy diet, eating patterns, parents, preschool children

Sisukord

Resümee	2
Abstract	3
Sissejuhatus	5
Tervisliku toitumise mõiste ja olulisus	6
Laste toitumisharjumuste toetamine ja kujundamine.....	7
Lastevanemate valikuid mõjutavad tegurid.....	10
Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused	12
Metoodika.....	12
Valim.....	12
Mõõtevahendid.....	13
Protseduur	14
Tulemused	14
Arutelu.....	18
Tänuõnad	21
Autorsuse kinnitus.....	21
Kasutatud kirjandus.....	22
Lisa 1. Ankeetküsimustik lapsevanemale	

Sissejuhatus

Toitumisharjumused kujunevad väga varajases lapseas ja muutuvad aastatega üha raskemini muudetavateks, mistõttu on lapse toitumise jälgimine väga oluline. Toitumisharjumused mõjutavad inimest terve elu ning neist tingituna võivad esineda terviseprobleeme (Maser et al., 2009). Laste seas on levinud terviseprobleemiks liigmagusate toitute ja jookide tõttu kaalu- ja kasvamisprobleemid, hammaste lagunemine, valutamine ja väljakukkumine, mis omakorda mõjutab edaspidi lapse kõnearengut (Goldenfum, Dallagnol, & Almeida Rodrigues, 2018). Tasakaalustamata toitumise tõttu võib täiskasvanu eas esineda kõrgeenenud vererõhku, mis omakorda võib viia südame- ja veresoonkonna haigusteni ja vähkkasvajate tekkeni (Vaask et al., 2006).

Lasteaialaste toitlustamisele pööratakse enamasti palju tähelepanu, sest argipäeviti nad söövad peamiselt lasteaias ning seetõttu peab olema kogu päeva menüü väga õigesti koostatud. Toitumist lasteasutustes reguleerivad tervisekaitse nõuded, mis toetuvad Eesti toitumis- ja toidusoovitustele (Eesti toitumis- ja liikumissoovitused, 2015). Tervisekaitse nõuetest lähtuvalt peab laps lasteaia toidust kätte saama 85-90% ööpäevasest toitainete- ja toiduenergia vajadusest (Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses..., 2012). Toidust saadav energia peab katma organismi energia tarbimise, mis on seotud inimese kehakaalu, kehakoostise, kehalise aktiivsuse ja hea tervisega. Laste puhul on lisaenergiat vaja kasvamiseks ja arenemiseks (Mis on toiduenergia, s.a).

Kui laps käib lasteaias ning sööb lasteaia toitu, siis ei ole tööpäevadel laste koduse toidu osakaal protsentuaalselt eriti suur. Ometi on oluline, et ka sellele tähelepanu pöörataks. Kasvav organism peab olema regulaarselt varustatud toitainete ja toiduenergiaga (Jarret, Bahar, & Kersh, 2014; Mei, Pihu, & Tullus, 2016) ning seda on võimalik tagada vaid juhul, kui lapsevanem teadlikult oma last suunab ja tervislikku toitumiskäitumist kujundab. Nii lasteaias kui kodus tuleb juhinduda toitumise regulaarsusest, toidukordade arvust, kestusest ja vaheaegadest ning ööpäevas vajaliku energia ja toitainete jaotusest, et tagada tervislik ja mitmekesine toitumisharjumuste kujunemine (Torm, 2005).

Inimese toiduvaliku määravad toitumisalane teadlikkus, rahalised võimalused, toiduressursside kättesaadavus, perekonna toitumisharjumused, mängukaaslaste ja sõprade toidueelistused (Kalbri, 2007; Maser et al., 2009). Laste toitumisharjumuste kujunemisele, lisaks keskkonnale, mängib suurt rolli lapsevanema eeskuju ja toitumiskäitumine (Kyttälä et al., 2013).

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas kujunevad toitumisharjumused ning mida peavad oluliseks eelkooliealiste laste lapsevanemad tervisliku

Lastevanemate arvamused tervislike toitumisharjumuste kujundamisest 6
toitumise juures. Uuritakse, millest sõltub perede toiduvalik ja milliseid viise kasutab lapsevanem
laste toitumisharjumuste kujundamisel ja toetamisel.

Tervisliku toitumise mõiste ja olulisus

Toiduks nimetatakse mitmekesisist kooslust erinevatest toiduainetest, mida me sööme ja joome nii
töödeldud kui töötlemata kujul (Mei et al, 2016). Toiduaine võib olla nii taimse (nt kartul),
loomse (nt loomaliha) kui mineraalse (nt sool) päritoluga, lisaks ka vesi. Toiduained koosnevad
toitainetest (valgud, lipiidid, süsivesikud, mineraalained, vitamiinid, vesi), mis tagavad
organismile omase funktsioneerimise ja energia varud tervislikuks elutegevuseks (Kusnets, 2008;
Mei et al., 2016).

Oluline on, et inimese menüü oleks toitainesisalduselt tasakaalustatud. Tarbitavad
toiduvalgud peaksid andma päevaenergiast 10–15%, toidurasvad 25–30% ja süsivesikud 55–
60%. Ühekülgse toidu puhul ei saa inimene kätte kõiki vajalikke toitaineid ja näiteks lapse
organismis võib jääda vajaka kasvamiseks ja normaalseks arenemiseks vajalikest toitainetest
(Deikina & Jõelet, 2010; Mrdjenovic & Levitsky, 2005; Tervisliku toitumise põhimõtted, 2013).
Mitmekülgselt toituval inimesel ei ole vaja kasutada toidulisandeid ega vitamiine, et püsida terve
ning vaheldusrikas toidulaud kindlustab organismi varustamise vajalike toitainetega õiges
vahekorras (Kalbri, 2007).

Möödukuse printsiipi jälgides võib inimene süüa kõiki toiduaineid. Toidukogused peaksid
vastama keha vajadustele, mitte isule ega kaalule. Toidukorrad olgu pigem väiksemad ja
mitmekesisemad. (Deikina & Jõelet, 2010; Raal, Raukas, & Uibo, 2006; Tervisliku toitumise
põhimõtted, 2013). Lapsed söövad suurema koguse toitu juhul, kui toidu toitainete sisaldus on
kesine (Mrdjenovic & Levitsky, 2005) ning selle tagajärjeks võib olla liigse ülekaalu tekkimine.
Toidust saadav energiahulk peab katma organismi põhiainevahetuse, soojatekke ja kehaliseks
ning vaimseks tegevuseks kuluva energia koguse. Toiduenergia vajadus sõltub soost, vanusest,
kehamassist, ainevahetuse eripärast, kliimast jms. Kehaline aktiivsus ja tasakaalustatud toitumine
on vajalikud igas vanuses inimesele hea enesetunde saavutamiseks, töö- ja õpivõime tagamiseks,
haiguste ennetamiseks ja vältimiseks ning taastumiseks (Maser et al., 2009).

Kasvutegevusel peab organism olema varustatud piisaval hulgal vajalike toitainete ja
toiduenergiaga, mis eeldab toidu mitmekesisust ja kõrget toitainesisaldust. Süüa tuleb toite, kus
lisaks toiduenergiale on veel vitamiine ja mineraalaineid. Toidu mitmekesisus ja vaheldusrikkus
on eriti tähtis lapse puhul, kes sööb vähe, et organism saaks loomulikuks arenguks kätte kõik

Lastevanemate arvamused tervislike toitumisharjumuste kujundamisest 7
vajalikud toitained (Raal et al., 2006). Mitmekülgne toiduainete valik tagab tervisliku toitumise ja hea enesetunde (Mei et al., 2016).

Ennekõike mõjutab organismi tööd toitumisrežiim ehk regulaarsus ning eale ja füüsilisele koormusele sobilikud toiduvalikud ja kogused. Regulaarne toidurežiim hoiab ainevahetuse korras ning inimese aktiivsena (Mei et al., 2016; Kokassaar, Lill, & Zilmer, 2012).

Toitumise regulaarsusest, toidukordade arvust, kestvusest ja vaheaegadest ning ööpäevas vajaliku energia ja toitainete jaotusest tuleb juhendada nii lasteaias kui ka kodus, et tagada tervislik ja mitmekesine toitumisharjumuste kujunemine (Torm, 2005). Lapse mao maht on väike, seetõttu ei saa talle pakkuda suuri toidukoguseid. Enamasti oskab lapse organism oma toidutarvet ise reguleerida. Seega võib lasta lapsel otsustada, millal rohkem, millal vähem süüa. (Raal, et al., 2006). Laste tervise ja toitumise puhul on oluline pidada silmas asjaolu, et laste toitainevajadused kehamassi (kg) kohta on täiskasvanutest märkimisväärselt suuremad kasvava ja areneva organismi tõttu, olles samal ajal vastuvõtlikumad lisaainete mõjule (Vaask, et al., 2006).

Tervisliku toitumist silmas pidades on oluline jälgida toidu lisaaineid ehk E-aineid. Need on loodusliku või tehniliku päritoluga keemilised ühendid, millega muudetakse toiduaine välimust ja lõhnaomadusi, et toiduaine kestaks kauem ja oleks inimese jaoks atraktiivsem. Ehk lisaainetega muudetakse toote tarbijale meelepärasemaks. Lisaainete vältimiseks tuleks toiduks kasutada värskeid, töötlemata või vähetöödeldud toiduaineid (Eesti toitumis- ja toidusoovitused, 2006). Kunstlikud värv-, maitse- ja lõhnaaineid puuduvad näiteks mahepõllumajanduse saadustest.

Laste toitumisharjumuste toetamine ja kujundamine

Toitumiskäitumine tähendab mitmesugust struktureeritud tegevust seoses toidu hankimisega, valmistamisega, söömisega ning vahetuid reaktsioone toidule. Inimese toitumiskäitumine on osaliselt määratud geenidega ning see kujuneb varajases lapseeas. Juba vastsündinud laps reageerib teatud viisil põhimaitsetele ja eelistab magusat, sõltudes ema toiduvalikutest ja eelistustest. Lapsevanemate toitumiskäitumine kujundab laste toitumisharjumused (Torm, 2005; Vuks 2004).

Varajases lapsepõlves luuakse alus tervislike toitumisharjumuste kujunemisele, mida on hilisemas elus raske muuta. Lapsevanemate mõju oma lastele toitumisharjumuste kujunemisel on siin väga oluline. Mida noorem on laps, seda suurem mõju on lapsevanemal (Kyttälä et al., 2013; Lo, Cheung, Lee, Tam, & Keung, 2015; Torm, 2005).

Laste teadmisi ja toitumisharjumusi on regulaarselt uuritud ning nende toitumistavasid on püütud muuta tervislikumaks. Lasteaialaste toitlustamisele on pööratud rohkem tähelepanu, sest argipäeviti nad söövad peamiselt lasteaias ning seal peab olema kogu päeva menüü õigetes vahekordades koostatud (Eesti toitumis- ja liikumissoovitused, 2015). Tervisekaitse nõuetest lähtuvalt on toidukorra kestvuseks ette nähtud vähemalt 15 minutit ning toidukordade vahe ei tohi ületada üle 4 tunni. Laps peab saama lasteaia toidust kätte 85-90% ööpäevasest toitainete- ja toiduenergiavajadusest. Laste toitlustamisel võetakse aluseks laste päevase toiduenergia-, vitamiini- ja mineraalainevajadus vastavalt vanusele. Laste toitlustamist lasteaias reguleerib sotsiaalministri määrus, millega on määratletud nõuded toitlustamise korraldamise ja menüü koostamise kohta. Lasteaiaedades on menüüd ja toidukorrad reguleeritud toitumissoovituste alusel (Kyttälä et al., 2013; Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses..., 2012).

Hörnelli (2006) toob välja, et lapsed on vastuvõtlikumad uutele maitsetele alates neljandast elukuust. Nad sõltuvad emapiimast, mis võib ema toidueelistuste tõttu maitsetelt varieeruda. Näiteks, kui ema toidab last rinnaga, siis erinevad emapiima maitseüldused ema toitumisharjumuste tõttu ehk piima maitse võib olla kohati erinev. Kui toita last vaid piimapulbri seguga, siis on selle maitse alati sama ning tõenäoliselt on lapsel edaspidi keerulisem uute toiduainete ja maitsetega kohaneda (Hörnelli, 2006; Vereijkena, Weenena, & Hetheringtonb, 2011). Kõige paremini õnnestub kujundada toitumisharjumusi 3-4. eluaastal, kui uudishimu keskkonna vastu ja matkimisvõime on suurim (Raal, et al., 2006). Lisaks pakutavale toiduvalikule teab laps sel perioodil juba, mis talle meeldib ja mis mitte. Alla nelja aastaste laste puhul peavad lapsed ise teadma, milliseid toiduaineid toit sisaldab, et toit oleks atraktiivne. Selleks, et kinnistuksid tervislikud toitumisharjumused ja mõistmine mitmekesise ning tasakaalustatud toitumise olulisusest, vajab laste toitumine pidevat tähelepanu ja suunamist (Maser et al., 2009).

Tervisliku toitumise tutvustamine varajases lapseas on oluline seetõttu, et siis on inimene kõige vastuvõtlikum ümbritseva keskkonna mõjuteguritele. Lapse toiduvalikuid mõjutavad nii lapsevanema kui lapse enda teadlikkus, toidu kättesaadavus, perekonna rahalised võimalused ning eeskujud. Eeskujud näitavad nii lapsevanemad ja perekond kodus kui õpetajad ja sõbrad lasteaias (Eesti toitumis- ja liikumissoovitused, 2015).

Toidu söömisel on lapsele tähtis toidu välimus ja õige temperatuur. Kui toit on liiga kuum, ei taha ta tõenäoliselt järgmine kord enam seda toitu süüa. Olulist rolli mängib, kuidas toit taldrikule serveeritud on ja milline see välja näeb. Alm jt (2014) toob välja, et konflikt söögilauas võib tekkida toidu valesti või ebatavaliselt serveerimisel lapse jaoks. Näiteks on toiduained taldrikul

Lastevanemate arvamused tervislike toitumisharjumuste kujundamisest 9

segatud kokku või jäetud eraldi. Lapsed lähtuvad oma toidueelistustes peamiselt kahest faktorist – kas toit ja toiduaine on talle tuttavad ning toidu maitsest (Alm et al., 2014; Maser et al., 2009). Tihti keelduvad lapsed uutest toiduainetest, sest leiavad, et maitse on ebameeldiv (Alm et al., 2014). Sellegipoolest peab vanem uusi toiduaineid ja maitseid pakkuma lastele järjekindlalt, mõne aja möödudes, näidates ise eeskuju (Alm et al., 2014; Russell, Worsley, & Campbell., 2014).

Lisaks toidu välimusele ja tuttavatele toiduainetele avaldavad laste jaoks tugevat mõju serveeritava toidu kogus. Seda eriti, kui lapsevanem nõuab ja õhutab serveeritud toidukogus kindlasti ära süüa (Mrdjenovic & Levitsky, 2005). Lin jt (2013) läbiviidud uuringu põhjal Pekingi lasteaedades selgus, et kui lapsele ettetõstetud toidukoguseid vähehaaval suurendada, siis suurema tõenäosusega sööb ta selle kõik ära. Selle tulemusel kasvab saadava toiduenergia hulk, sealjuures jääb energia kulutamise hulk ikkagi vaid tavapärasele tasemele. Seetõttu on tähendatud ülekaalu lasteaia ealistel lastel.

Vanem peab tutvustama uusi toiduained ning arutlema tervisliku toidu vajalikkuse üle koos lapsega (Alm et al., 2014; Russell et al 2014). Julgustamine tervislikumalt sööma, toidukoguste ja regulaarsuse jälgimine annab paremaid tulemusi tervislikumate toitumisharjumuste kujunemisel kui sundimine. Russell jt (2014) teevad uuringu põhjal kokkuvõtte, et kui vanemad püüavad süüa tervislikku toitu laste ees seda samal ajal kiites ning julgustades last proovima, siis tõenäoliselt matkib laps vanemat. Alm jt (2014) toob oma uuringutulemustes välja, et julgustamise kõrval püüab lapsevanem last sööma meelitada preemia pakkumisega, milleks võib olla magustoit või puuvili.

Esineb ka sööma sundimist (Alm et al., 2014). Lapsevanemad nõuavad ja sunnivad lapsi ettetõstetud toitu ära sööma või siis vähemalt maitsema, kui laps peaks mingil põhjusel toidust keelduma. Sund toitmise osas mõjub lapsele pigem negatiivselt ehk näiteks võivad lapsed toidust üldse keelduda (Lo et al., 2015; Mrdjenovic & Levitsky, 2005; Torm, 2005).

Lapsi ei tohi kunagi söögi söömata jätmise pärast hirmutada ega sööma sundida. Söök ei ole ka karistus- ega premeerimisvahend. Sööma sundimine võib tugevasti mõjutada lapse psüühikat ja käitumist ning jätta negatiivse jälje edasiseks eluks. Pigem tuleks last meelitada proovima aegajalt erinevaid ja võõraid toiduaineid. Sealjuures peab laps teadma ja nägema, millest toit koosneb. Laps võiks kaasa lüüa toiduvalmistamise protsessis ning laua katmises ehk osa saada keskkonna loomisest (Alm et al., 2014; Jarret et al., 2014; Maser et al., 2009;).

Hiina kultuuris peetakse väga oluliseks perekonnaga ühiseid söögiaegu (Lin et al., 2013). Söömise ajal on olulised lapse meeleolu ja ümbritsev keskkond (nt kas televiisor mängib või kas on külalised) ning see, kas lapse kõht on tühi (Maser et al., 2009; Russell et al., 2014). Tavaliselt on perekesksete regulaarsete ja lapse jaoks turvalises keskkonnas toidukordade mõju laste toitumisharjumuste kujunemisel positiivne (Jarret et al., 2014).

Lisaks mängib rolli söömisele kuluv aeg. Kui söömiseks on antud vähe aega, siis laps sööb kiiremini ja korraga rohkem – ahmib, sest tekib hirm toidust ilma jääda. Toitu liiga kiiresti ja liiga palju süües varustatakse keha toiduenergiaga, mida ei vajata ning on oht liigse ülekaalu tekkimisele (Lin et al., 2013). Hea oleks jälgida, et söömine ja energia kulutamine oleks tasakaalus. Kui laps on füüsiliselt väga aktiivne, peab ta sööma rohkem. (Maser et al., 2009).

Lapse organismi on vaja pidevalt kindlustada toiduenergiaga, mistõttu on oluline toidukordade regulaarsus ning toidukordade vahe ei tohiks ületada rohkem kui 3,5-4 tundi (Maser et al., 2009). Kytälä jt (2013) uuringus selgub, et laste, kes lasteaias ei käi, toiduajad ei ole nii regulaarsed kui lasteaias käivatel lastel. Mrdjenovic ja Levitsky (2005) uurisid regulaarsust nii lasteaias kui kodus. Kuigi lasteaias serveeriti toitu toitumissoovituste alusel, jäi lapsele otsustamisõigus toitu juurde paluda või toidust keelduda. Võttes võrdluseks regulaarsust kodustes tingimustes, siis kuigi põhitoidukorrad olid reguleeritud, ei olnud võimalik kontrollida snäkkide arvelt saadud toiduenergiat ehk regulaarsust ja toiduenergia kogust kodustes tingimustes oli väga keeruline kontrollida.

Lastevanemate valikuid mõjutavad tegurid

Kui lasteaias on lapse toitumine selgelt reguleeritud, siis on oluline tähelepanu pöörata just kodusele toitumiskäitumisele, mida on keeruline kontrollida. Toitumisharjumuste kujunemine saab alguse lastevanemate lapsepõlvkodust (Torm, 2005). Laste toitumisharjumused on suuresti mõjutatud eelkõige lapsevanema eelistusest. Lapsele pakutakse, mida vanem ise on harjunud kõige parema meelega sööma (Lo et al, 2015). Täiskasvanu määrab oma eelistuste ja harjumuste põhjal laste toiduainete valiku ning kättesaadavuse (Alm et al., 2014).

Alm jt (2014) uuringust on selgunud, et lapsevanemad enamjaolt ei saa ega suuda arvestada laste soovide ega eelistustega ajapuuduse ning segaste päevaplaanide tõttu. Lapsele toitu pakkudes püüab lapsevanem siiski leida kompromissi ning lasta lapsel teha ise valik teatud toiduainete hulgast: näiteks, milliseid lisandeid soovib ta oma võileiva peale või mida eelistab prae kõrvale.

Varasemalt läbiviidud uuringutele (Dickin, Hill, & Dollahite, 2013; Kyttälä et al., 2013; Tobey, & Manore, 2014) toetudes on selgunud, et laste toitumisharjumuste tervislikumaks muutmisel on vajalik teha madalama haridustasemega lastevanematele rohkem teavitustööd. Teavitustöö eesmärgiks on ennetada tervist kahjustavat tegevust, näiteks suitsetamine raseduse ajal või kiirtoidu söömist, ning suunata lastevanemate tähelepanu tervislikuma eluviisi tähtsusele aga ka tõsta teadlikust tervislike toiduvalikute osas

Lisaks teadlikkuse tõstmisele sõltub toiduvalik pere sissetulekust. On tõenäoline, et mida kõrgem on lapsevanema haridustase, seda tasuvam on tema töö ja seda suurem on leibkonna sissetulek. Dickin jt (2013) on välja toonud, et pered, kus vanemate haridustase on põhiharidus või alla selle, elavad suurema tõenäosusega suhtelises vaesuses. Lapsevanemad peavad tegema valikud sõltuvalt pere sissetulekust ning eelistustest (Maser et al., 2009). Dickin jt (2013) uurisid New Yorkis peresid, kus suurimaks väljakutseks madala sissetuleku tõttu oli tervisliku toidu ostmine ja aktiivse eluviisi tagamine. Uuringu käigus tutvustati lastevanematele viise, kuidas väikese raha eest siiski tagada tervislikud toitumisharjumused ja eluviis. Parema majandusliku olukorraga perekond suudab lubada parema kvaliteediga toitu ning tagada tervislikumad toitumisharjumised oma lapsele. Vastav perele harimine tõi uuringu tulemuste põhjal positiivseid tulemusi (Dickin et al., 2013; Tobey, & Manore, 2014).

Enam kui pooled USA täiskasvanud inimesed otsivad teavet tervisliku toitumise ja elustiili kohta internetist. 20-34% neist kasutavad otsingumootorina sotsiaalmeediat. See on vahetu, kiire ning tasuta kätte saadav informatsioon kõikide jaoks, mis tähendab, et iga inimene võib jagada oma nägemust tervisliku toitumise osas ning seetõttu ei pruugi teooria teaduslikku kinnitust leida. USAs, Oregoni osariigis, viidi sotsiaalmeedias ellu *Food Hero* projekt. Esmaseks sihtgrupiks olid piiratud sissetulekuga ning kodus lapsi kasvatavad emad, et teadvustada ja pakkuda võimalusi tervisliku toidu valmistamiseks oma perele fakti- ja uuringutepõhist platvormil (Tobey, & Manore, 2014). Eestis saab võrdluseks tuua Tervise Arengu Instituudi poolt koostatud ja rahvale tasuta jagamiseks mõeldud õppematerjalid tervislike eluviiside ja toitumise kohta: näiteks köögivilja projekt, mille sihtrühm on just täiskasvanud inimesed, kes ei söö piisavalt puu- ja köögivilju (Köögiviljad kaalu ei..., 2015). Tobey ja Manore (2014) töid välja, et sotsiaalmeedias levitatav info peab haarama sihtgruppi lihtsalt, lõõvalt, arusaadavalt, positiivselt meelestatuna ning info peab olema vahetu ja ajakohane, et inimese huvi ei kaoks. Nõnda jõuab info korraga väga paljude inimesteni väga lühikese ajaga.

Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Käesoleva uuringu eesmärgiks on välja selgitada, kuidas mõistavad ning kui oluliseks peavad lasteaialaste vanemad tervislikku toitumist, millest sõltuvad perede toitumisharjumused ning kuidas kujundavad lapsevanemad oma laste toitumisharjumusi.

Lähtuvalt eesmärgist on püstitati neli uurimisküsimust:

- 1) Kui oluliseks peavad lapsevanemad tervislikku toitumist ja mida mõistavad tervisliku toidu all?
- 2) Kust saavad lapsevanemad informatsiooni tervisliku toitumise kohta?
- 3) Millised on pere toitumisharjumused ja millest need sõltuvad?
- 4) Milliseid viise kasutab lapsevanem laste toitumisharjumuste kujundamisel?

Metoodika

Antud bakalaureusetöö puhul kasutati kvantitatiivset uurimisviisi, et leida vastused püstitatud uurimusküsimustele. Andmete kogumiseks kasutati veebipõhist *Google Docs* platvormile koostatud küsimustikku. Küsimustikust saadud vastused analüüsiti statistiliste andmeanalüüsiprogrammidega Microsoft Excel ja SPSS Statistics 24.0.

Valim

Käesoleva kvantitatiivsel uurimisel põhineva lõputöö valimisse kuulusid Võrumaa lasteaedades käivate 3-6aastaste laste vanemad. Uurimuses osales 50 lapsevanemat, kellest 90% olid naised ja 10% mehed. Vastajate vanus jäi vahemikku 24-51 aastat. Kokku saadeti uurimus viide (viis) Võrumaa lasteaeda, et see edastada oma 3-6aastaste laste vanematele. Vanuseastme valikul lähtuti, et lapsed käivad sel vanuseperioodil enamasti lasteaias ning läbi lasteasutuse on võimalik kaudselt ühendust saada suure hulga lastevanematega. Lisaks on antud vanuseastmes lapsed mõjutatud kõige enam lapsevanema poolt (Kyttälä et al., 2013; Lo et al., 2015; Torm, 2005).

Valimi moodustamisel kasutati juhuvalimit, et tagada üldkogumi võrdset võimalust valimisse sattuda. Juhuvalimi (Rämmer, 2014) kasuks otsustati, et vältida igasugust kallutatust valida endale sobiv vastajaskond. Veebi vahendusel vabalt kättesaadava programmi *Random Things Picker* (Random Things Picker, 2018) sisestati Riigi Infosüsteemi Ameti kaudu e-riigist võetud Võrumaa lasteaedade nimekiri (Haridusasutused, lasteaiaid,..., 2018) ning süsteem valis välja juhusliku lasteaia nime. Edasi arvati valimisse sama nimekirja põhjal iga kolmas lasteaed lugedes juhuslikkuse alusel saadud lasteaeda esimeseks. Lasteaedade direktoritega võeti ühendust telefoni

Lastevanemate arvamused tervislike toitumisharjumuste kujundamisest 13
teel, selgitati uurimuse sisu, juhuvalimi moodustamist, läbiviimise protseduuri ning sealhulgas anonüümsuse tagamist ja kinnitati, et andmeid ei jagata kolmandatele osapooltele. Vestluse käigus rõhutati lasteaia olulisust olla vahelüli suhtlemisel suure hulga lastevanematega. Kokkuleppe saavutamisel saadeti lasteaia direktori e-posti aadressile põhjalikumalt kirjeldatud täpsustav palve ankeedi edastamise osas, vastamise periood ning veebiankeedi aadress.

Mõõtevahendid

Andmete kogumiseks kasutati töö autori poolt koostatud ankeeti, mille aluseks võeti teooria osas kirjeldatud uuringute kokkuvõtteid ja järeldusi, et hiljem kõrvutada varasemaid uuringuid ja Võrumaa 3-6aastaste laste vanemate arvamusi. Ankeet koosneb taustküsimustest ning kaheksast sisuküsimusest, mille puhul tuleb vastajal hinnata väite vastavust oma pere või lapse kohta ning valida valikvastuste puhul endale sobivad variandid.

Ankeedis esitatud väidete põhjal hindas vastaja selle sobivust lapse ja pere toitumiskäitumisele Likerti viie palli skaala järgi, kus number

1 = „ei ole nõus“,

2 = „pigem ei ole nõus“,

3 = „ei oska vastata“,

4 = „pigem nõus“

5 = „olen täiesti nõus“

ning valis valikvastusevariantide hulgast endale sobiva. Vastajal oli võimalus juurde lisada vastusevariante, kui etteantud hulgast sobivat ei leitud.

Kuna bakalaureusetöö autorile on lasteaia rühmade suurus teada umbkaudselt, siis eeldatavaks maksimaalseks ankeetide arvuks võis oodata kuni 300 vastuslehte. Eeldatavalt võis jõuda sama ankeet läbi mitme rühma ühe lapsevanemani, mis võib maksimaalse vastuslehtede arvu vähendada. Lõpptulemusena vastas 50 lapsevanemat.

Andmete analüüsimisel on kokku võetud vanemate väitega mittenõustumine ehk kokku võetud vastusevariandid „ei ole nõus“ ja „pigem ei ole nõus“ ja väitega nõustumise puhul on kokku võetud vastusevariandid „pigem nõus“ ja täiesti nõus. Vastusevariandid „ei oska vastata“ jäid tabelist välja. Vastajate hulka on märgitud sümboliga „n“.

Tulemuste reliaablust kontrolliti Cronbach'i alfa abil ($\alpha = 0,850$). Reliaabluse tulemusi vahemikus $0.8 \leq \alpha < 0.9$ hinnatakse heaks ehk usaldusväärseks.

Protseduur

Valiidsuse tagamiseks viidi läbi pilootuuring 2017. aasta novembris. Pilootuuringu käigus edastati ankeet autori poolt valitud viiele kontrollisikule paberkanalil. Kontrollisikuks paluti 3-6aastase lapse vanem, kelle vähemalt üks laps käis lasteaias. Tagasisidena andsid vastajad teada, et küsimused on lihtsasti arusaadavad ja üheti mõistetavad. Enne lõpliku küsimustiku laiali saatmist eemaldati kaks põhiosa küsimust, et teema liigset laialivalgumist vältida.

Ankeet vormistati seejärel ümber veebipõhisele *Google Docs* platvormile, mis võimaldab tagada vastajate anonüümsuse ja kiire tagasiside. Veel sai eeltoodud platvormi osas nõuda valikvastusevariante igale küsimusele, vältimaks pooltühjade ankeetide laekumist.

Valimisse sattunud viiest (viis) Võrumaa lasteaiast oli neli lasteaeda nõus küsimustiku 3-6aastaste laste vanematele edastama. Üks keeldus lasteaia kiire perioodi tõttu. Keeldunud lasteaia asemel loeti Riigi Infosüsteemi Võrumaa lasteaedade nimekirjast samadel tingimustel uus lasteaed. Järeldused tehakse viie lasteaia lastevanemate arvamuse põhjal.

Küsitlus viidi läbi 2017. aasta detsembris. Lasteaedade direktoritega võeti ühendust telefoni teel ning paluti abi ankeedi edastamisel oma lasteaia 3-6aastaste laste vanematele. Nõusoleku saamisel saadeti ankeedi veebiaadress valimisse valitud lasteaedade e-posti aadressile palvega edastada see 3-6 aastaste laste rühmade õpetajatele, kes edastavad selle oma vanematele, või otse lastevanematele. Vastamiseks jäi kümme tööpäeva. Ühe nädala möödudes saadeti välja korduspalve lasteaedade direktoritele, paludes ankeet veel kord lastevanematele saata ning vastuseid oodati veel üks nädal.

Tulemused

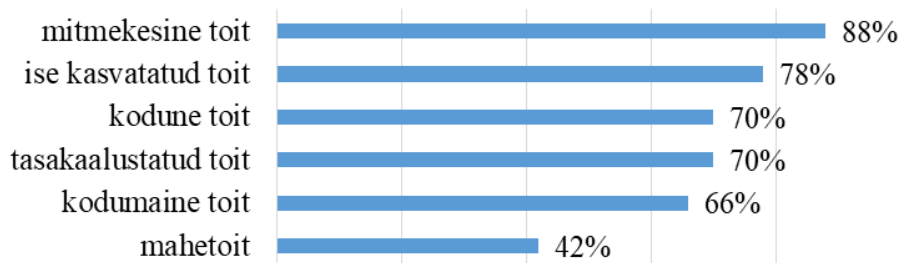
Tulemused toon välja uurimusküsimuste kaupa. Esimene uurimisküsimus oli: *Kui oluliseks peavad lapsevanemad tervislikku toitumist ja mida mõistavad tervisliku toidu all?*. Antud uurimusküsimust toetavad ankeedi 1. ja 2. küsimus (Lisa 1). Selgub, et 90% vastanutest (N = 50) peavad tervislikku toitu oluliseks, millest 31 vastajat on „pigem nõus“ ja 14 „täiesti nõus“. 2 vastajat ei oska antud küsimusele vastata ning 3 uuringust osa võtnud on vastanud „pigem ei ole nõus“ (Tabel 1). Tabelisse ei ole lisatud „ei oska vastata“ hinnangud.

Tabel 1. Lapsevanemate väitega nõustumine

	mittenõustumine		nõustumine	
	N		N	
Peame tervislikku toitumist väga oluliseks	3	6%	45	90%

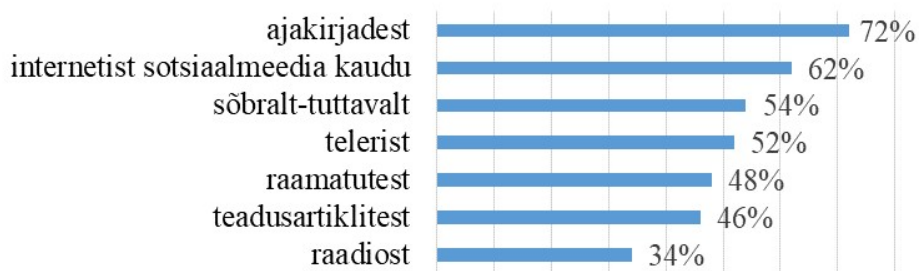
Lastevanemate arvamused tervislike toitumisharjumuste kujundamisest 15

Tervisliku toidu all mõistavad 88% vastajatest (N=50) mitmekesist toitu, 78% ise kasvatatud toitu, 70% tasakaalustatud toitu ja 70% kodust toitu (Joonis 1). Lapsevanemal on võimalik valida kõik endale sobivad vastusevariandid ning vajadusel oli võimalik vastajal juurde lisada endale sobiv variant.



Joonis 1. Lastevanematele seostuvad mõisted tervisliku toitumise osas.

Teise uurimusküsimusega taheti teada, *kust saavad lapsevanemad informatsiooni tervisliku toitumise kohta*. Eeltoodud uurimusküsimust toetab ankeedi 3. küsimus (Lisa 1). Vastajal oli võimalik valida kõik endale sobivad vastusevariandid ja lisada juurde vastusevariandid, kui sobivat ei leitud. Kõige enam usaldatakse ajakirjadest ning sotsiaalmeedia kanalite kaudu saadud teadmisi (Joonis 2). Vastajad pidasid vajalikuks lisada juurde vastusevariante, et infot tervisliku toitumise kohta leitakse veel kauplusest (2%), lähtutakse traditsioonidest (4%) ning jälgitakse personaalseid toitumiskavasid (2%).



Joonis 2. Teadmiste saamine tervisliku toitumise kohta.

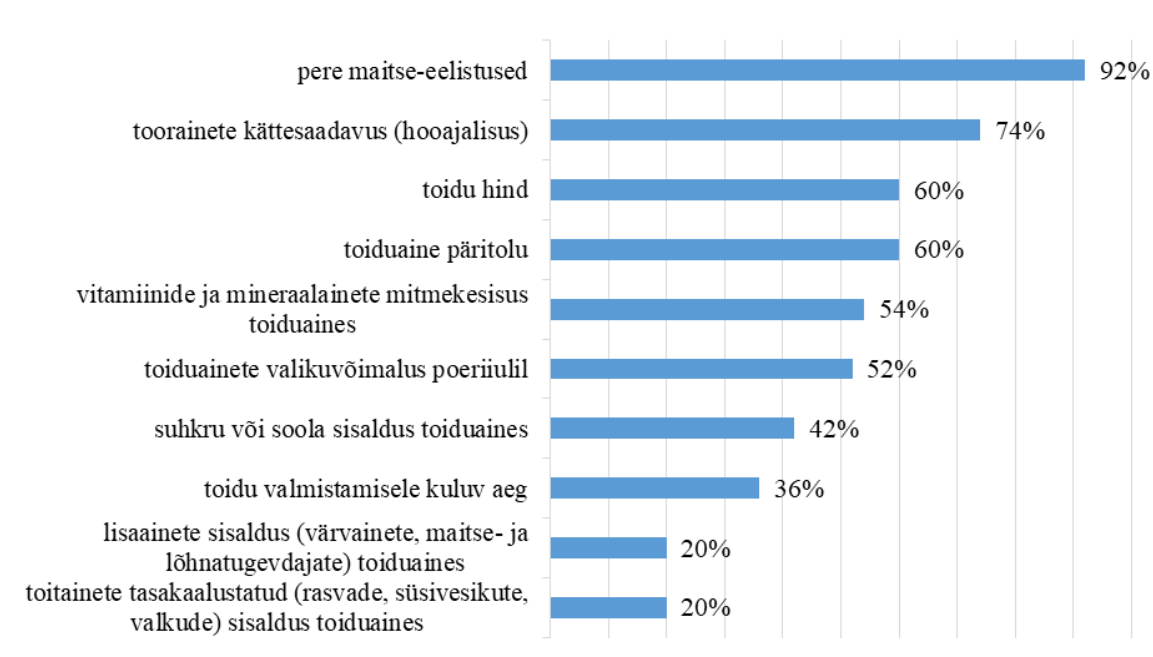
Kolmanda uurimusküsimuse puhul uuriti, *millised on pere toitumisharjumused ja millest need sõltuvad*. Uurimusküsimust toetavad 4. ja 5. küsimus (Lisa 1). Selgub, et enamus vastajad (N = 50) nõustuvad väitega, et pere istub iga päev ühise söögilaua taga. 4% vastajatest ei oska antud väite puhul vastata. 96% (N = 50) vastajatest nõustuvad väitega, et pere sööb iga päev

Lastevanemate arvamused tervislike toitumisharjumuste kujundamisest 16 sooja toitu ning 64% (N = 46) nõustub väitega, et kodus on regulaarsed söögiajad. Tabelis 2 on kokku võetud vanemate hinnangud oma toitumisharjumuste osas väite sobivuse kohta.

Tabel 2. *Pere toitumisharjumused*

	mittenõustumine		nõustumine	
	n		n	
Meie pere istub iga päevühise söögilaua taga.	11	22%	38	76%
Meie pere sööb iga päevsooja toitu.	2	4%	48	96%
Meie kodus on kindlad söögiajad.	14	28%	32	64%

Tulemustest selgub, et kõige enam sõltuvad pere toitumisharjumused (N = 50) pere maitse-eelistustest, mida on oluliseks pidanud 92% vastanutest. Toitumisharjumusi mõjutab toidu hind ja päritolu (60%). Lisaainete ja toitainete sisaldust toiduaines jälgivad lastevanemate hinnangu põhjal 20% vastanutest. Antud küsimuse põhjal oli vastajatel võimalik valida kõik endale sobivad vastusevariandid.



Joonis 3. *Pere toitumisharjumusi mõjutavad tegurid lastevanemate hinnangu põhjal.*

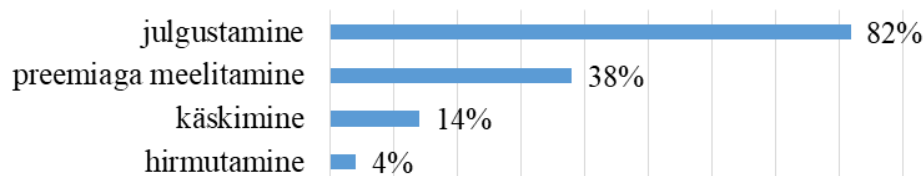
Neljandat uurimusküsimust: *Milliseid viise kasutab lapsevanem laste toitumisharjumuste kujundamisel?* toetavad küsimused ankeedis 6-8 (Lisa 1). Uuringu põhjal selgub, et 58% (N = 46) lastevanematest jälgivad igapäevaselt oma lastele pakutava toidu kogust. Suurem osa vastajatest

Lastevanemate arvamused tervislike toitumisharjumuste kujundamisest 17 jälgib toitu mitmekesisust (N = 47), toitumise regulaarsust (N =47) ja tervislikkust (N = 46) (Tabel 3).

Tabel 3. *Lapsevanem jälgib igapäevaselt*

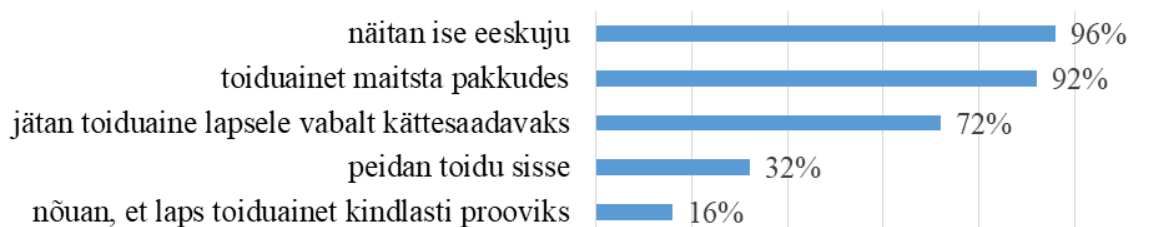
	mittenõustumine		nõustumine	
	n		n	
lapse söödava toidu kogust	17	34%	29	58%
pakutava toidu mitmekesisust	11	22%	36	72%
toitumise regulaarsust	5	10%	42	84%
toitumise tervislikkust	6	12%	40	80%

Läbiviidud uuringu põhjal tuleb välja, et Võrumaa 3-6 aastaste laste vanemad (N = 50) julgustavad oma lapsi toitu ära sööma, meelitavad preemiaga. Vähemal määral esineb käskimist või hirmutamist ette tõstetud toitu ära sööma (Joonis 4).



Joonis 4. *Lapse sööma suunamise viisid.*

96% lastevanematest nõustus väitega, et lapse toitumisharjumuste kujunemisel näitab lapsevanem (N = 50) eelkõige ise eeskuju. 92% lastevanematest pakuvad lastele toiduainet maitsemiseks ja 72% lastevanematest jätavad toiduaine lapsele vabalt kättesaadavaks. Kolmandik lapsevanemaid peidavad toiduaine toidu sisse. Esineb ka nõudmist, et laps peab kindlasti toiduainet proovima (Joonis 5).



Joonis 5. *Lapsevanemad julgustavad oma lapsi uusi toiduaineid proovima.*

Arutelu

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas mõistavad ning kui oluliseks peavad lasteaialaste vanemad tervislikku toitumist, millest sõltuvad perede toitumisharjumused ning kuidas kujundavad lapsevanemad oma laste toitumisharjumusi.

Bakalaureusetöö eesmärgist lähtuvalt otsiti vastust neljale uurimusküsimusele.

Esimene uurimusküsimus: *Kui oluliseks peavad lapsevanemad tervislikku toitumist ja mida mõistavad tervisliku toidu all?* Selgub, et Võrumaa 3-6aastaste laste vanemad peavad tervislikku toitumist enda jaoks väga oluliseks. 31 vastajat olid väitega „pigem nõus“ ja 14 „täiesti nõus“, moodustades 90% koguvastajatest (Tabel 1). Tervislikuks toiduks hindavad lapsevanemad kõige enam mitmekesist toitu (Joonis 1). Teooriast lähtuvalt tagab mitmekesine ja vaheldusrikas toidulaud organismi varustamise vajalike toitainetega õiges vahekorras (Deikina & Jõelet, 2010; Raal et al, 2006; Tervisliku toitumise põhimõtted, 2013). 70% vastajatest pidasid oluliseks tasakaalustatud toitu ning 2% vastajatest tõi veel lisaks välja, et tervislik toit tähendab nende jaoks kvaliteetsest toorainest valmistatud toitu (Joonis 1). Lisaks selgus tulemustest, et lapsevanemad väärtustavad isekasvatatud toitu (78%), kodust toitu (70%) ja kodumaise päritoluga toitu (66%). Vähemal määral peetakse tervislikuks toiduks mahetoitu (42%) (Joonis 1), mille hind võib olla toiduaine ostmisel tavatootest kallim ning käesoleva uuringu tulemuste põhjal teeb 60% lastevanematest valiku toiduainete puhul hinna järgi (Joonis 3). Ise kasvatatud toidu puhul saab rääkida lisaainete puudumisest toiduaines ning kodumaise toidu puhul on võimalik lihtsasti tuvastada toiduaine päritolu ja lisaainete sisaldus. Lisaainete sisaldust ja rühma tähistav E ja vastav koodisüsteem kehtib Euroopa Liidu liikmesriikides (Eesti toitumis- ja toidusoovitused, 2006), mille põhjal on inimesel soovi korral jälgida toiduaine koostist ning selle põhjal teha valikud. Imporditud toiduainete puhul saab täheldada säilitusaineid, et toiduaine püsiks kauem värske ning Võrumaa lapsevanemad eelistavad siiski pigem kohalikku toorainet. Seega võib järeldada, et Võrumaa 3-6aastaste laste vanemad teadvustavad tervisliku toitumise olemust suurel määral, kuid vaid viiendik jälgivad toiduaines lisaainete sisaldust ja tasakaalustatust (Joonis 3).

Teine uurimusküsimus: *Kust saavad lapsevanemad informatsiooni tervisliku toitumise kohta?* Lähtudes varasemast uuringust USA-s selgus, et enam kui pooled täiskasvanud saavad teavet tervisliku toitumise kohta interneti vahendusel. Sotsiaalmeedias levivat infot usaldavad ligi 20-35% (Tobey, & Manore, 2014). Antud töö tulemuste põhjal selgus, et kõige enam saavad Võrumaa 3-6aastaste laste vanemad infot tervisliku toitumise kohta ajakirjadest (72%). Sellele järgnes internet sh sotsiaalmeedia (62%) ning sõbrad ja tuttavad (54%). Lisaks tõid vastajad välja,

Lastevanemate arvamused tervislike toitumisharjumuste kujundamisest 19 et teavet tervisliku toitumise kohta saadakse kauplusest (2%) ja jälgitakse personaalselt inimesest lähtuvalt toitumiskavadest (2%).

Sotsiaalmeedias, näiteks *Facebook*'is, on igaühel infot ja mistahes ulatuses ja kujul võimalik jagada korraga väga suurele hulgale inimestele. Levitataval teabel võib puududa igasugune teaduslik kinnitus, see võib põhineda vaid konkreetse inimese arvamusel ning ei pruugi olla ilmtingimata ohutu ja vastata riiklikele toitumissoovitustele. Tobey ja Manore (2014) teadustöö põhjal on soovitatav teha inimestele, eelkõige lastega peredele, selgitus- ja teavitustööd tervisliku toitumise osas. Eestis teeb laiaulatusliku teavitustööd nii tervisliku toitumise kui eluviiside kohta Tervise Arengu Instituut. Üks vastajatest tõi välja järgmise seisukoha:

„Vahel on nii raske mõelda kõigile neile erinevatele soovitustele tervisliku toidu osas, eriti kui tunnustatud spetsialistide jutt üksteisele vastu käib. Mida siis uskuda? Usaldan üldiselt sisetunnet.“

Sellistest tulemustest võib järeldada, et sotsiaalmeedias levivat infot võetakse lihtsalt omaks ning jääb oht, et kõik vabalt levivad soovitused ei ole üldse kooskõlas toidu- ja toitumissoovitustega. Saab nõustuda Tobey ja Manore (2014) soovitusel, et kui soovime tagada laste tervislikumad toitumisharjumused, siis on vajalik tagada lastevanematele suunatud põhjalik teavitustöö nii toitumise ja tervisekäitumise valdkonnas.

Kolmas uurimusküsimus: *Millised on pere toitumisharjumused ja millest need sõltuvad?* Laste toitumisharjumused kujundatakse koduses keskkonnas ja eelkõige lapsevanemate valikute ja eelistuste põhjal. Uuringu tulemuste põhjal selgub, et 76% vastajatest leiab aega ning pere istub ühiselt koos söögilaua taga, luues nii lapsele turvalise keskkonna ja meeleolu toitumisharjumuste kujunemisel. Lin jt (2013) uuringutulemused on varasemalt kinnitanud, et toitumisharjumuste kujunemisel mängib suurt rolli ühised söögiajad ning turvaline ja rahulik keskkond. Keskkonnast tingitud hea meeleolu kajastub paremate söömistulemustena. Käesoleva uuringu põhjal saab väita, et enam kui pooled (64%) (Tabel 2) pered söövad kindlatel aegadel ehk toidukorrad on regulaarsed. Kasvav ja arenev organism peab olema regulaarselt varustatud toitainete- ja toiduenergia. Kui toidu- ja toitumissoovituste põhjal peaksid lasteaiaaegsed lapsed saama enamuse (85-90%) ööpäevasest energiavajadusest lasteaiaaegsest toidust, siis läbiviidud uuringu põhjal kinnitab 96% lastevanematest, et kodus süüakse lisaks igapäevaselt sooja toitu. Nii on tagatud laste ööpäevane energiavajadus kasvamiseks.

Neljas uurimusküsimus: *Milliseid viise kasutab lapsevanem laste toitumisharjumuste kujundamisel?* Selgub, et Võrumaa 3-6aastaste laste vanemad jälgivad igapäevaselt laste toitumise regulaarsust (82%), tervislikkust (80%) ja toitumise mitmekesisust (72%). Enam kui

Lastevanemate arvamused tervislike toitumisharjumuste kujundamisest 20 pooled vastajad (58%) jälgivad igapäevaselt lapse söödava toidu kogust (Tabel 3). Üks lapsevanem on arvanud:

„Arvan, et lasteaias käival norm lapsel on mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine tagatud.“

Läbiviidud uuringu tulemuste põhjal selgub, et kõige enam suunavad lapsevanemad oma lapsi toitu sööma julgustades (Joonis 4). 96% vastajatest nõustus väitega, et julgustades uusi toituaineid proovima, näitab lapsevanem eelkõige ise eeskuju ja toiduainet tuleb lastele pakkuda järjepidevalt (Joonis 5), mis kinnitab Alm (2014) jt; Kyttälä (2015) jt ja Russell (2014) jt poolt läbi viidud uuringuid, milles väideti, et lapsevanema eeskuju laste toitumisharjumuste kujunemisel on kõige olulisem. 72% vastanutest toovad välja, et jätavad toiduaine lastele vabalt kättesaadavaks, juhuks kui laps soovib ise toiduainet võtta. 32% vanematest peidab toiduaine muu toidu sisse ja 16% nõuab, et laps kindlasti toiduainet prooviks (Joonis 5). Küsitluses osalenud lapsevanemad tõid välja, et lastele räägitakse söömise vajalikkusest kasvamiseks, tugevaks saamiseks, mängimiseks, jõuvarude taastamiseks. Uue või keeldutud toiduaine puhul selgitatakse, miks on konkreetne toiduaine lapse kasvamiseks vajalik. Uuringus osalejad on välja toonud, et last julgustatakse taldrikule ise toitu tõstma nii palju soovib, arvestades sealjuures lapse valikuid lauale pandud toidu osas.

Lapsevanemad tunnistavad, et suunavad last toitu sööma preemiaga meelitades. Üks lapsevanem tõi välja järgmise näite:

„Peale põhitoitu saab magustoitu vaid siis, kui toit on söödud.“

Esineb ka sööma käskimist (14%) ja hirmutamist (4%) (joonis 4). Üks lapsevanem toob välja seisukoha, kui laps toidust keeldub:

„Kui laps ei soovi parajasti süüa, siis on see tema otsus. Midagi muud ta selle asemel ei saa. On lihtsalt võimalus sama toitu hiljem süüa.“

Eeltoodud tulemuste põhjal saab väita, et lapsevanemad on oma laste sööma suunamisel eelkõige toetavad ja suunavad. Negatiivset mõju, nagu käskimine või sundimine, esineb vähem.

Kokkuvõtvalt saab väita, et lapsevanemad peavad tervislikku toitu tähtsaks, kuid lisaainete ja toitainete sisaldust toidus jälgitakse liiga vähe. Lapsevanemad eelistavad kodumaise päritoluga toitu, mille lisa- ja säilitusainete hulk toiduaine koostises on ehk mõnevõrra väiksem kui imporditud toiduainete osas, mis peavad kauem säilima näiteks transpordi tõttu. Tulenevalt sellest ei teki nii suurt vajadust lisaainete hulka toiduaines jälgida. Lapsevanemad püüavad oma lapsi tervislikumalt sööma suunata läbi positiivsete meetodite nagu julgustamine ja selgitamine toidu vajalikkuse üle. Selleks, et laste toitumisharjumused kujuneksid tervislikumaks, on vajalik

Lastevanemate arvamused tervislike toitumisharjumuste kujundamisest 21
teha lastevanematele laiaulatuslikumat teavitustööd, kuidas pakkuda ja tutvustada lastele uusi
tervislikemaid toiduaineid.

Tänu sõnad

Autor tänab kõiki 3-6aastaste Võrumaa laste vanemaid, kes uuringust osa võtsid ning valimisse kuulunud Võrumaa lasteaedasil meeldiva ja toetava koostöö eest.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

..... (autor ja kuupäev)

Kasutatud kirjandus

- Alm, S., Olsen, S. O., & Honkanen, P. (2014). The role of family communication and parents' feeding practices in children's food preferences. *Appetite* 89 (2015), 112-121.
- Deikina, J., & Jõelet, A. (2010). *Toitumis- ja toidusoovitused noortele*. Tervise Arengu Instituut. Tallinn: Menu Kirjastus
- Dickin, K. L., Hill, T. F., & Dollahite, J. S. (2013). Practice-Based Evidence of Effectiveness in an Integrated Nutrition and Parenting Education Intervention for Low-Income Parents. Külastatud aadressil:
<http://www.sciencedirect.com.ezproxy.utlib.ut.ee/science/article/pii/S2212267213015505>
- Goldenfum, G. M., Dallagnol, S. C., & Almeida Rodrigues, J. (2018). Early Childhood Caries: A Case Report of an Extensive Rehabilitation. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*: Vol-12(4): ZD01-ZD03
- Haridusasutused, lasteaiad, Võrumaa* (2018). Külastatud aadressil:
https://www.eesti.ee/est/kontaktid/lasteaiad/vorumaa_2
- Hörnell, A. (2006). Väikesed lapsed ja toit. Hansson, J., Oscarsson, C. (Koost). *Õnnelikud lapsed*. Tallinn: Varrak.
- Jarret, R. L., Bahar, O. S., & Kersh, T. R. (2014). „When We Do Sit Down Together”: Family Meal Times in Low-Income African American Families With Preschoolers. *Journal of Family Issues*, Vol. 37(11) 1483–1513.
- Kalbri, I. (2007). *Toitumisõpetus*. Tallinn: AS Kirjastus Ilo.
- Kokassaar, U., Lill, A., & Zilmer, M. (2012). *Normaalse Söömise Kursuste Käsiraamat*. Tallinn: Avita/BIT
- Kusnets, M. (Toim.) (2008). *Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Köögiviljad kaalu ei kasvata* (2015). Tervise Arengu instituut. Külastatud aadressil:
<http://www.tai.ee/et/instituut/pressile/kampaaniate-arhiiv/2015/3612-koogiviljad-kaalu-ei-kasvata>
- Kyttälä, P., Erkkola, M., Lehtinen-Jacks, S., Ovaskainen, M. L., Uusitalo, L., Veijola, R., Simell, O., Knip, M., & Virtanen, M. (2013). Finnish Children Healthy Eating Index (FCHEI) and its associations with family and characteristics in pre-school children. *Public Health Nutrition*: 17(11), 2519-2527.

- Lin, M., Pan, L., Tang, L., Jiang, J., Wang, Y., & Jin, R. (2013). Association of eating speed and energy intake of main meals with overweight In Chinese pre-school children. *Public Health Nutrition*: 17(9), 2029-2036.
- Lo, K., Cheug, C., Lee, A., Tam, W. W. S., & Keung, V. (2015). Associations between Parental Feeding Styles and Childhood Eating Habits: A Survey of Hong Kong Pre-School Children. *PLoS ONE* 10(4).
- Maser, M., Järviste, A., Einberg, Ü., Sapatsuk, I., Vaask, S., Vihalemm, T., & Villa, I. (2009). *Laste ja noorte toidusoovitused*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Mei, K., Pihu, M., & Tullus, I. (2016). *Toitumine ja liikumine*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Mis on toiduenergia (s.a). Külastatud aadressil: <http://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/mis-on-toiduenergia>
- Mrdjenovic, G., & Levitsky, D. A. (2005). Children eat what they are served: the imprecise regulation of energy intake. *Appetite*, 44, 273-282.
- Raal, A., Raukas, R., & Uibo, O. (2006). *Tervislik toit lapseootel naisele, imikule, väikelapsele*. Tallinn: Valgus
- Random Things Picker (2018). Külastatud aadressil: <https://andrew.hedges.name/experiments/random/pickone.html>
- Russell, C. G, Worsley, A., & Campbell, K. J. (2014). Strategies used by parents to influence their children's food preferences. *Appetite* 90 (2015), 123-130.
- Rämmer, A (2014). *Valimi moodustamine*. Külastatud aadressil: <http://samm.ut.ee/valimid>
- Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis (2012). Riigi Teataja I 2012, 4, 20. Külastatud aadressil: <https://www.riigiteataja.ee/akt/120042012008>
- Tervisliku toitumise põhimõtted (2013). Külastatud aadressil: https://intra.tai.ee/images/prints/documents/13007984684_Tervisliku_toitumise_pohimotted_est.pdf
- Tobey, L. N., & Manore, M. M. (2014). Social Media and Nutrition Education: The Food Hero Experience. *Journal of Nutrition Education and Behaviour*: Volume 46, Number 2.
- Toimetulekutoetus, (2018). Külastatud aadressil: <https://www.sm.ee/et/toimetulekutoetus-0>
- Torm, M. (2005). Laps ja tervis. Kivi, L., & Sarapuu, H. (Koost). *Laps ja lasteaed* (lk 88-94). Tartu: Atlex.
- Vaask, S., Liebert, T., Maser, M., Pappel, K., Pitsi, T., Saava, M., Sooba, E., Vihalemm, T., & Villa, I. (Koost). (2006). *Eesti toitumis- ja toidusoovitused*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Vereijkena, C.M.J.L., Weenena, H., & Hetheringtonb, M. M., (2011). Feeding infants and young children. From guidelines to practice-conclusions and future directions. *Appetite*: 57(3), 839-843

Vuks G. (2004). Inimene kui mõõteriist. *Horisont*, 1/2004 (lk 32-34).

Lisa 1

Lugupeetud vastaja!

Palun Teie abi Tartu Ülikooli koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava bakalaureusetöö materjali kogumisel. Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas kujunevad toitumisharjumused ning mida peavad oluliseks lapsevanemad tervisliku toitumise juures. Küsitluse tulemusi kasutatakse ainult üldistuste tegemisel teadustöös ja tagatakse uuritavate anonüümsus.

Sugu: mees / naine

Vanus:

Sobivad vastusevariandid märkige kas ristiga (X) või tõmmake ring ümber sobiva numbri.

1. Hinnake väite sobivust oma pere kohta	ei ole nõus	pigem ei ole nõus	ei oska vastata	pigem nõus	täiesti nõus
Peame tervislikku toitu väga oluliseks.	1	2	3	4	5

2. Mis seostub teie jaoks tervisliku toiduga? (valige kõik sobivad variandid)

<input type="checkbox"/>	mahetoit
<input type="checkbox"/>	ise kasvatatud toit
<input type="checkbox"/>	mitmekesine toit
<input type="checkbox"/>	tasakaalustatud toit
<input type="checkbox"/>	kodumaine toit
<input type="checkbox"/>	kodune toit
<input type="checkbox"/>	Muu

3. Kust saate infot tervisliku toitumise kohta? (valige kõik sobivad variandid)

<input type="checkbox"/>	raamatutest
<input type="checkbox"/>	ajakirjadest
<input type="checkbox"/>	teadusartiklitest
<input type="checkbox"/>	internetist sotsiaalmeedia kaudu
<input type="checkbox"/>	raadiost
<input type="checkbox"/>	telerist
<input type="checkbox"/>	sõbralt-tuttavalt
<input type="checkbox"/>	Muu

Lastevanemate arvamused tervislike toitumisharjumuste kujundamisest 26

4. Hinnake, kui võrd toodud väited kehtivad teie pere kohta:	ei ole nõus	pigem ei ole nõus	ei oska vastata	pigem nõus	täiesti nõus
Meie pere istub iga päev ühise söögilaua taga.	1	2	3	4	5
Meie pere sööb iga päev sooja toitu.	1	2	3	4	5
Meie kodus on kindlad söögiajad.	1	2	3	4	5

5. Mida peetakse Teie peres oluliseks toiduvaliku tegemisel? (valige kõik sobivad variandid)

<input type="checkbox"/>	pere maitse-eelistused
<input type="checkbox"/>	toiduaine kodumaine päritolu
<input type="checkbox"/>	toorainete kättesaadavus (hooajalisus)
<input type="checkbox"/>	toiduainete valikuvõimalus poeriiulil
<input type="checkbox"/>	toidu hind
<input type="checkbox"/>	toidu valmistamisele kuluv aeg
<input type="checkbox"/>	suhkru või soola sisaldus toiduaines
<input type="checkbox"/>	toitainete tasakaalustatud (rasvade, süsivesikute, valkude) sisaldus toiduaines
<input type="checkbox"/>	vitamiinide ja mineraalainete mitmekesisus toiduaines
<input type="checkbox"/>	lisaainete sisaldus (värvainete, maitse- ja lõhnatugevdajate) toiduaines
<input type="checkbox"/>	Ei jälgita midagi.
<input type="checkbox"/>	Muu

Järgmistele küsimustele vastates mõelge oma lasteaias käiva 3-6aastase lapse (laste) peale.

6. Jälgin iga päev lapse:	ei ole nõus	pigem ei ole nõus	ei oska vastata	pigem nõus	täiesti nõus
söödava toidu kogust	1	2	3	4	5
pakutava toidu mitmekesisust	1	2	3	4	5
toitumise regulaarsust	1	2	3	4	5
toitumise tervislikkust	1	2	3	4	5

7. Kuidas suunate last oma toitu ära sööma? (valige kõik sobivad variandid)

<input type="checkbox"/>	preemiaga meelitamine
<input type="checkbox"/>	julgustamine
<input type="checkbox"/>	käskimine
<input type="checkbox"/>	hirmutamine
<input type="checkbox"/>	Muu

8. Julgustan last uusi toiduaineid proovima (valige kõik sobivad variandid)

<input type="checkbox"/>	jätan toiduaine lapsele vabalt kättesaadavaks
<input type="checkbox"/>	toiduainet maitsta pakkudes
<input type="checkbox"/>	näitan ise eeskuju
<input type="checkbox"/>	peidan toidu sisse
<input type="checkbox"/>	nõuan, et laps toiduainet kindlasti prooviks
<input type="checkbox"/>	Muu

Täna vastamast!

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, ELLEN OJAOTS
sünnikuupäev: 31.12.1992

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

VÕRUMAA LASTEAEDADES KÄIVATE 3-6 AASTASTE LASTE VANEMATE ARVAMUS TERVISLIKUST TOITUMISEST JA LASTE TERVISLIKE TOITUMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISEST

mille juhendaja on AIGI KIKKAS (MSc)

- 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
 3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 22.05.2018